Научная статья
Original article
УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ

FEATURES OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF CUSTOMS SERVICE EMPLOYEES

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Зыкина Мария Александровна, студентка 1 курса юридического факультета, Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиал Российской Таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), тел. 8(985)929-11-83, e-mail: zykina1909@gmail.com

Bakeshin Konstantin Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya st., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Zykina Maria Alexandrovna, 1st year student of the Faculty of Law, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), tel. 8(985)929-11-83, e-mail: zykina1909@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается особенности физической подготовки будущих специалистов и уже опытных работников таможенной службы РФ. Описываются основные аспекты организации занятий физической подготовки. Так же роль физической подготовки в повышении профессиональной компетентности сотрудников таможенной службы.

Abstract. The article discusses the features of physical training of future specialists and already experienced employees of the customs service of the Russian Federation. The main aspects of the organization of physical training classes are described. Also, the role of physical training in improving the professional competence of customs officers.

Ключевые слова: физическая подготовка, таможенная служба, специалисты таможенного дела.

Keywords: physical training, customs service, customs specialists.

В современном мире профессия сотрудника таможенной службы является одной из самых ответственных и требующих особых навыков. Задачи, стоящие перед этой категорией специалистов, не только связаны с обеспечением безопасности государства и защитой экономических интересов, но и требуют от них физической выносливости и спортивной подготовки.

Одной из важных целей работы таможни является контроль перемещения товаров через границу. Для успешного выполнения поставленных задач необходима хорошая физическая форма, так как работа часто связана с физическим напряжением: поднятием и перевозкой грузов, инспекцией контейнеров и автомобилей. При этом необходимость быстрого принятия решений и умение действовать в стрессовых условиях также являются неотъемлемыми компонентами работы таможенника.

Вторым аспектом профессиональной прикладной физической культуры (ППФП) сотрудников таможенной службы является обеспечение безопасности и защита от преступных посягательств. Таможенники должны быть готовы к максимально быстрому реагированию на любые угрозы и проявления насилия, а

также обладать достаточной физической силой для задержания преступников. При этом важно не только иметь хорошую физическую форму, но и знать основные приёмы самообороны и иметь навыки работы со специальным оборудованием.

В данной статье мы рассмотрим основные виды тренировок, которые помогут таможенникам поддерживать своё тело в хорошей физической форме. Мы также рассмотрим правильное питание и отдых как составляющие успешного профессионального спортивного тренинга для сотрудников таможенной службы.

ППФП играет важную роль:

1)в повышении эффективности работы сотрудников таможенной службы. Ввиду особенностей их профессии, требующей постоянного контакта с грузами и длительных стоячих или сидячих позиций, поддержание хорошей физической формы является необходимостью для обеспечения безопасности и эффективности выполнения своих задач.

2)в развитии мускулатуры. Регулярные упражнения направлены на укрепление мышц спины, ног и рук, что помогает им выполнять свою работу более эффективно и безопасно. Сильные мышцы способствуют правильному распределению нагрузки на позвоночник, предотвращая возможные травмы и болезни опорно-двигательной системы.

3)в улучшении общей выносливости сотрудников таможенной службы. Регулярные аэробные тренировки помогают улучшить сердечно-сосудистую систему и повысить уровень физической активности. Это в свою очередь позволяет им дольше пребывать в состоянии работоспособности, не испытывая быстрого утомления или снижения концентрации внимания.

4)в развитии гибкости и координации движений. Тренировки направленные на разработку гибкости способствуют более комфортному выполнению различных двигательных задач, а также предупреждают возникновение мышечных затяжек и растяжений. Развитая координация движений помогает им более точно и быстро выполнять свои обязанности, что в итоге повышает эффективность работы. [2]

В заключение можно сказать, что ППФП играет значительную роль в повышении эффективности работы сотрудников таможенной службы. Укрепление

мышц, развитие выносливости, гибкости и координации движений - все это способствует более эффективному выполнению своих задач и обеспечивает безопасность как для самих сотрудников, так и для окружающих. Кроме того, ППФП помогает улучшить психоэмоциональное состояние сотрудников, что также положительно сказывается на их работоспособности и общем качестве работы.

Основные организации занятий профессиональной прикладной физической культурой для сотрудников таможенной службы.

ППФП играет важную роль в жизни сотрудников таможенной службы, помогая им поддерживать хорошую физическую форму и эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. Организация занятий данного вида физической активности требует учёта особых аспектов, связанных с особенностями работы таможенных служащих:

1)специфика профессии. Работа в таможенной службе предполагает длительное нахождение в статичном положении, монотонные движения и подверженность стрессовым ситуациям. Поэтому основными целями занятий должны быть укрепление мышц спины и шеи, развитие гибкости и выносливости. Для этого можно использовать комплекс упражнений на растяжку, упражнения для коррекции осанки, а также занятия йогой или пилатесом.

2) подготовка к физическим испытаниям. В рамках работы в таможенной службе сотрудники должны проходить регулярные проверки своей физической подготовки, которые могут включать такие элементы, как бег на дистанцию, прыжки через препятствия и подъёмы на высоту. Поэтому одно из направлений занятий по профессиональной прикладной физической культуре - тренировка специальных навыков и упражнений для успешного прохождения физических испытаний.

3)учёт особенностей возраста и состояния здоровья. Сотрудники таможенной службы могут иметь разный возраст и состояние здоровья, поэтому необходимо индивидуальное подход к организации тренировок. Учитывая это, можно предусмотреть возможность выбора различных видов активности в зависимости от предпочтений и возможностей каждого сотрудника. Например, люди с

хроническими заболеваниями или проблемами опорно-двигательного аппарата могут заниматься плаванием или велосипедом, что поможет им укрепить сердечно-сосудистую систему и не нагружать суставы.

4)мотивация и контроль. Для эффективной организации занятий профессиональной прикладной физической культурой для сотрудников таможенной службы необходимо создать систему мотивации и контроля результатов. Возможности мероприятий по повышению интереса к занятиям включают проведение спортивных соревнований, состязания с коллегами или участие в командных играх. Контроль можно осуществлять через регулярные физические тестирования, которые помогут оценить достигнутые результаты и корректировать программу тренировок.

Организация занятий профессиональной прикладной физической культурой для сотрудников таможенной службы должна учитывать специфику работы, подготовку к физическим испытаниям, особенности возраста и состояния здоровья, а также предоставлять мотивацию и контроль. Подобный подход поможет сотрудникам таможенной службы сохранять хорошую физическую форму, повышать профессиональную эффективность и улучшать общее самочувствие.

Так же физическая подготовка играет важную роль в повышении профессиональной компетентности сотрудников таможенной службы. Так как эта профессия требует высокой физической активности и стрессоустойчивости, правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить работоспособность, а также повысить эффективность выполнения профессиональных обязанностей.

Одной из основных задач физической подготовки сотрудников таможенной службы является развитие физических качеств, необходимых для работы в условиях постоянного напряжения и строго контролируемых ситуаций. К ним относятся выносливость, сила, гибкость и координация движений. Регулярные тренировки помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и связки, а также разработать правильную работу дыхательной системы.

Кроме того, физическая подготовка способствует формированию у сотрудников таможенной службы определённых личностных качеств, важных для успешной работы. К ним относятся дисциплина, самоконтроль, умение принимать решения в стрессовых ситуациях и работать в команде. Регулярные тренировки требуют от человека системности, настойчивости и стремления к самосовершенствованию.

Организация физической подготовки сотрудников таможенной службы должна быть комплексной и индивидуально ориентированной. Учитывая специфику профессии, необходимо уделить особое внимание развитию выносливости. Для этого можно использовать такие виды нагрузок, как бег, плавание или езда на велосипеде. Это поможет улучшить работу сердечно-сосудистой системы и повысить общую выносливость организма.

При этом необходимо разрабатывать программы по развитию силы и гибкости. Важными элементами могут стать упражнения на тренажёрах для мышц корпуса, а также занятия йогой или пилатесом для разработки гибкости и координации движений.

Главным аспектом физической подготовки является регулярность тренировок. Сотрудники таможенной службы должны иметь возможность регулярно заниматься спортом и поддерживать свою физическую форму на должном уровне. Для этого можно предоставить им доступ к спортивным залам или организовать специальные группы для занятий.

Важно отметить, что физическая подготовка сотрудников таможенной службы должна быть обязательной и контролируемой. Руководство должно создать систему мониторинга физического состояния сотрудников и проводить периодические проверки. Это позволит не только повысить профессиональную компетентность, но и предупредить возможные проблемы со здоровьем. [1]

Таким образом, роль физической подготовки в повышении профессиональной компетентности сотрудников таможенной службы не может быть недооценена. Правильная организация тренировочного процесса позволяет развивать необходимые физические качества и личностные черты, а также

повысить работоспособность и эффективность выполнения профессиональных задач. Контроль и поддержка со стороны руководства являются важным условием для успешной реализации этого процесса.

Преимущества индивидуального подхода к организации физических тренировок для сотрудников таможенной службы. Одной из важных составляющих успешной работы сотрудников таможенной службы является поддержание их физической формы на должном уровне. Физическая подготовка помогает повысить работоспособность, выносливость и концентрацию внимания, что особенно важно при выполнении служебных обязанностей. Однако, каждый сотрудник имеет свои индивидуальные особенности и потребности, поэтому необходимо применять индивидуальный подход к организации физических тренировок. [3]

Преимущества индивидуального подхода заключаются в том, что он позволяет определить конкретные цели и задачи для каждого сотрудника. Некоторым может быть необходимо улучшить аэробную выносливость, другим – развитие мышечной силы или гибкости. Инструктор по физической подготовке может провести предварительное тестирование каждого сотрудника и создать программу тренировок, которая будет максимально эффективна для достижения его целей.

Кроме того, индивидуальный подход позволяет учитывать возрастные и физические особенности каждого сотрудника. Например, для более взрослых сотрудников может быть предусмотрена более мягкая и плавная нагрузка, чтобы избежать травм и перетренировки. Для молодых и спортивных сотрудников можно разработать более интенсивную программу тренировок.

Ещё одним преимуществом индивидуального подхода является возможность корректировки программы тренировок в зависимости от изменений в работе или состоянии здоровья сотрудника. Если у него появилась какая-то проблема со здоровьем или он был вынужден изменить график работы, то тренировочная программа может быть адаптирована под новые условия.

Кроме того, инструктор по физической подготовке при индивидуальном подходе может обратить внимание на особенности работы каждого сотрудника и

создать тренировку, которая будет максимально приближена к реалиям его профессии. Например, если сотрудник занимается физической охраной объекта или проводит активные операции на территории, то его тренировка может содержать элементы тактики и специальных приёмов самозащиты.

Индивидуальный подход к организации физических тренировок для сотрудников таможенной службы позволяет достичь более высоких результатов в физической подготовке, а также улучшить общую работоспособность и профессиональные навыки. Это также способствует повышению мотивации сотрудников, так как каждый видит, что его индивидуальные потребности и цели учитываются в тренировочной программе. В результате качество работы таможенной службы может значительно возрасти. [4]

Психофизическое благополучие сотрудников таможенной службы играет важную роль в их профессиональной деятельности. Так как работа на таможне требует постоянного нервного напряжения, стресса и высокой концентрации внимания, забота о психофизическом состоянии сотрудников становится необходимостью. ППФП является одним из инструментов поддержания психофизического благополучия сотрудников таможенной службы, так как:

1) уровень физической активности. Регулярные занятия спортом помогают улучшить общую физическую форму, повысить выносливость и устойчивость к стрессу. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов радости и удовлетворения, которые помогают бороться со стрессом и агрессивными эмоциями. Кроме того, физическая активность способствует улучшению кровообращения, что положительно влияет на работу мозга и позволяет лучше справляться с повышенной нагрузкой.

2) осознанное движение. При занятиях спортом сотрудники таможенной службы учатся контролировать своё тело, двигаться гармонично и координированно. Это помогает развивать концентрацию внимания, улучшать реакцию и быстроту мышления, что является необходимыми навыками для работы на таможне. Осознанное движение также помогает снять напряжение и повысить самодисциплину.

3) социализация. Занятия спортом создают возможность для командного взаимодействия, общения с коллегами вне рабочей обстановки. Это способствует формированию доверительных отношений, повышению командного духа и снижению конфликтов в коллективе. Кроме того, спортивные мероприятия и соревнования могут стать полезной формой отдыха для сотрудников таможенной службы, что помогает им расслабиться и зарядиться энергией.

Осознавая связь между профессиональной прикладной физической культурой и психофизическим благополучием, руководство таможенной службы должно уделить особое внимание поддержке физической активности и организации спортивных мероприятий для своих сотрудников. Создание специализированных тренажёрных залов или спортивных площадок на территории службы может стать одним из шагов в этом направлении. Также необходимо проводить регулярные обучающие программы по физической культуре, чтобы сотрудники получали не только возможность заниматься спортом, но и получать профессиональные знания о правильном составлении тренировочного плана, безопасности при выполнении упражнений и т.д.

Заключение. Подводя итоги, психофизическое благополучие сотрудников таможенной службы тесно связано с профессиональной прикладной физической культурой. Регулярные занятия спортом помогают улучшить общую физическую форму, повысить выносливость и устойчивость к стрессу. Осознанное движение развивает концентрацию внимания и координированность движений, а социализация через спорт способствует формированию командного духа и доверительных отношений в коллективе. Руководство таможенной службы должно обратить особое внимание на поддержку физической активности и организацию спортивных мероприятий для своих сотрудников, чтобы обеспечить им оптимальное психофизическое состояние для выполнения профессиональных задач.

Литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. вузов / под общ. ред. Н.Н. Маликова. 3-е изд. М.: Академия, 2019. 528 с

2. Катков А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов. СПб., 2018. 20-28 с.

3. Дудкина М.А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов таможенного дела // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXXI Междунар. студ. науч.-практ. конф. №11 (71) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sibac.info/archive/guman/11(71).pdf (дата обращения: 12.11.2023).

4. Прохорова И.В. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела / И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский, С.Г. Дзержинский //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (121) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika- fizicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-tamozhennogo-dela/viewer (дата обращения: 11.11.2023).

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пос. для студ. высш. учебн. заведение, 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2020. 475-481 с.

References

1. Barchukov I.S., Nesterov A.A. Physical culture and sport: methodology, theory, practice: studies. manual for students. universities / under the general editorship of H.H. Malikov. 3rd ed. M.: Academy, 2019. 528 p

2. Katkov A.E. Professionally applied physical training of students of universities of customs authorities. St. Petersburg., 2018. 20-28 p.

3. Dudkina M.A. Methodology of professionally applied physical training of future customs specialists // Scientific community of students of the XXI century. Humanities: Sat. art. on mat. LXXI International Student. scientific-practical conference No. 11 (71) [Electronic resource]. – Access mode: https://sibac.info/archive/guman/11 (71).pdf (accessed date: 12.11.2023).

4. Prokhorova I.V. Methods of physical training of future customs specialists / I.V. Prokhorova, G.A. Dzerzhinsky, S.G. Dzerzhinsky // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – №3 (121) [Electronic resource]. – Access mode: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika - fizicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-tamozhennogo-dela/viewer (accessed date: 11.11.2023).

5. Kholodov J.K. Theory and methodology of physical education and sports. Study village for students. higher. textbook. institution, 3rd ed., ster. M.: Publishing Center "Academy", 2020. 475-481 p.

© Бакешин К.П., Зыкина М.А., 2021 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №3/2023.

Для цитирования: Бакешин К.П., Зыкина М.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ТАМОЖЕННОЙ СЛУЖБЫ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №3/2023.